Rok III. Kraków, dnia 1. Września 1899. Nr. 9.

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·80, półrocznie 90 ct.

W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50
W innych krajach: Rocznie fr. 6·—

Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

Podział ćwiczących na zastępy.

Napisał Sz. Ruciński.

Lekcya gimnastyki składa się u nas z ćwiczeń wspólnych i z ćwiczeń na przyrządach. Ćwiczenia wspólne wykonują wszyscy ćwiczący równocześnie na rozkaz jednego prowadzącego, ćwiczenia zaś na przyrządach wykonują jednostki w zastępach to jest oddziałkach liczących 6—12 ćwiczących mniej więcej jednakowo gimnastycznie wykształconych. Zastępy, z których każdy ma osobnego prowadzącego powinny tworzyć pewną całość a mianowicie zastęp niższy powinien być podobnie jak w szkole poszczególna klasa przygotowaniem do wyższego. Przypuśćmy, że towarzystwo posiada dostateczną liczbę zawodowo wykształconych nauczycieli, chodzi więc o to w jaki sposób najlepiej podzielić ćwiczących na zastępy? Dotychczas podział na zastępy odbywał się na podstawie pomiaru siły. Pomiar siły składał się z uginania i prostowania ramion w zwieszeniu na drążku, z uginania i prostowania ramion w podporze na poręczach, skoku w wyż i w dal z miejsca. Każda zmiana zwieszenia i podporu liczyła jeden punkt, każde 20 cm. skoku również jeden punkt. Wykazujący największą sumę punktów przydzielani byli do zastępu pierwszego, inni kolejno według ilości punktów do zastępów niższych. Podział taki byłby dobry, gdyby w zastępach przerabiano tylko ćwiczenia siłowe; u nas jednak przerabia się także i to przeważnie ćwiczenia zamachowe a więc wymagające oprócz siły także zręczności i wprawy. Często zdarza się tedy, że silny ćwiczący nie mający zręczności nie może wykonać nawet łatwych ćwiczeń dla zastępu przeznaczonych, w którym to

wypadku pociesza się go: »próbuj, bo samo usiłowanie już jest ćwiczeniem«, i on usiłuje przez rok zrobić n. p. wychwyt ale usiłowanie kończy się na podniesieniu nóg do drążka, na rozpaczliwem kopnięciu i zeskoku. Przeciwnie słabszy ale zręczny gimnastyk wykona ćwiczenia zamachem lub rzutem a ćwiczenia ciągiem może usiłować wykonać. Niech ćwiczący choć silny idzie najprzód do niższego zastępu, tam przejdzie cały szereg ćwiczeń wstępnych n. p. do wychwytu, wtedy może być przydzielony do zastępu wyższego, a nie zniechęci się, widząc swój postęp. Z tego powodu jestem za dzieleniem na zastępy według zręczności i wprawy gimnastycznej. Podział taki najlepiej możnaby przeprowadzić na podstawie stopni trudności ćwiczeń. W układzie sokolim mamy pięć stopni trudności, z których cztery niższe zazwyczaj na lekcyach przerabiamy, możnaby więc dzielić wszystkich ćwiczących na cztery zastępy. Zastępy byłyby stale oznaczone tą liczbą, którąby otrzymały według przydzielenia do odpowiedniego stopnia trudności nawet wtedy, gdyby n. p. czwartego zastępu, t. j. odpowiadającego najwyższemu stopniowi ćwiczeń, wcale nie było. Przy takim podziale łatwiej byłoby stosować odpowiednie ćwiczenia dla zastępów a wczasie zjazdów możnaby łatwo składać zastępy z członków towarzystw, które nie mogą wystawić pełnego zastępu.

W końcu chciałbym okazać na przykładzie, w jaki sposób należałoby przeprowadzić klasyfikacyę członków, w celu podzielenia ich na 4 zastępy. Wykonywanie próby na wszystkich przyrządach wymagałoby za wiele czasu, a charakterystyczne ćwiczenia, które znajdziemy w każdym stopniu trudności wystarczą do ocenienia zdolności ćwiczących. Dostateczną będzie próba na dwa ćwiczenia ramion, dwa ćwiczenia ramion i nóg i dwa ćwiczenia nóg.

Ćwiczenia mogą być następujące:

Do przyjęcia do:	Drążek	Poręcze	Koń	Kozieł	Skok	
					w dal	w wyż
4 zastępu	Wspieranie zamachem nachw. do podp. o ram. prostych	Zawrotka przerzutna na końcu poręczy	wzdłuż po piersi Rozkroczka chwyt za kark	Rozkroczka tyłem	2·20 *m*	1·20 *m*

Do przyjęcia do:	Drążek	Poręcze	Koń	Kozieł	Skok w dal	Skok w wyż
3 zastępu	Wspieranie przed udziem w zamachu	Wychwyt z podporu na ramionach	wszerz Od boczka	Rozkroczka z przedmachu przerzutnego	1·80 *m*	1·00 *m*
2 zastępu	Wymyk przodem z odbicia	Wywijanie z rozkrokiem w przednim zamachu	wzdłuż Odwrotka ponad grzbiet	Rozkroczka	1·50 *m*	0·80 *m*

Do pierwszego zastępu należeliby początkujący, którzy nie odpowiadają warunkom przyjęcia do 2-go zastępu. Zdarzyćby się mogło, że czwarty zastęp nie miałby odpowiedniej liczby ćwiczących t. j. sześciu a pierwszy zastęp miałby ich więcej niż dwunastu; natenczas czwarty zastęp musiałby chwilowo połączyć się z trzecim, a pierwszy należałoby podzielić na I a, I b, I c. i t. d. Każdy z tych zastępów powinien mieć osobnego prowadzącego i pomimo takiego podziału powinien być uważany jako zastęp osobny. Przy podziale na takie równorzędne zastępy możnaby uwzględniać także wiek i wzrost ćwiczących. Dotychczas podział na zastępy odbywa się według miejscowych stosunków i tak najlepiej ćwiczący w towarzystwie tworzą zastęp I. (najlepszy) i uważają się wogóle za bardzo tęgich gimnastyków, chociaż w porównaniu z zastępem I. innego towarzystwa stoją daleko w tyle. Stały podział na zastępy według stopni trudności ćwiczeń dawałby dokładniejszy obraz gimnastycznego wykształcenia ćwiczących.

Sprawę tę dotychczas nie uporządkowaną poruszam w nadziei, że naczelnicy wypowiedzą swoje zapatrywania na nią na podstawie własnych doświadczeń i w ten sposób przyczynią się do ujednostajnienia w prowadzeniu ćwiczeń.

O wychowaniu fizycznem młodzieży w szkołach ludowych i wydziałowych z szczególnem uwzględnieniem tych, które sal gimnastycznych nie mają.

(Odczyt Dra M. S. Tokarskiego na krajowej konferencyi nauczycielskiej w Krakowie dnia 24 sierpnia 1899 roku).

Największa tajemnica wychowania polega na tem, że należy kształcić człowieka tj. równomiernie duszę i ciało. Zdanie to wypowiedział w starożytności Plato i tak wychowywano rzeczywiście pod nadzorem państwa młodzież grecką, która wyrastała na obywateli silnych duchem i ciałem.

W wiekach średnich uprawiano ćwiczenia ciała tylko w szkołach rycerskich, większość zaś młodzieży wychowywała się w klasztorach, gdzie tylko umysł kształcono. Dopiero z początkiem wieku XV. występują wielcy pedagogowie, którzy na podstawie wyszperanych dzieł starożytnych Greków żądają w swych pismach, aby ćwiczenia ciała wciągnięto w zakres wychowania młodzieży. Odtąd zwolna zaczynają wprowadzać tu i owdzie w zakładach naukowych gimnastykę grecką i zabawy. Stan taki utrzymuje się aż do roku 1762 kiedy Rousseau wydał dzieło: »O wychowaniu«, które wywarło potężny wpływ na kierunek pedagogiczny ośmnastego wieku szczególnie w Niemczech.

Zapatrywania Rousseau przyczyniły się niewątpliwie do szybszego i ogólniejszego zwrotu pod względem wychowania młodzieży, gdyż odtąd coraz częściej zjawiają się pedagogowie zwłaszcza niemcy, którzy ćwiczenia ciała ujmują w system.

Jednym z pierwszych jest Guts Muths, który był nauczycielem w philanthropinum w Schnepfenthal. Napisał on dzieło: »Gymnastik für die Jugend«, pierwszą książkę niemiecką treści gimnastycznej, która do dziś służy za podstawę usiłowań, mających na celu zespolić naukę gimnastyki ze szkołą. Gimnastyka Guts Muthsa oparta na wzorach greckich, bardzo mało posiada przyrządów, nauka odbywa się ile możności na wolnem powietrzu. W r. 1796 wydał on: »Spiele für die Jugend« dzieło niemniej klasyczne jak »Gimnastyka«. Drugim z kolei jest Jahn, który w r. 1811 w Hasenheide koło Berlina urządził pierwsze boisko do ćwiczeń i zabaw. Jahn wprowadza do gimnastyki drążek i poręcze, przyrządy sztuczne i stwarza gimnastykę niemiecką czyli ćwiczenia na przyrządach, które jako w większej części niebezpieczne i wymagające ochrony nie mogły być zastosowane w szkołach, gdzie jest tylko jeden nauczyciel na większą liczbę uczniów. Dopiero Spiess uczynił gimnastykę przystępną dla szkół przez wprowadzenie ćwiczeń rzędowych i wolnych i przez wykluczenie ćwiczeń trudnych i niebezpiecznych z gimnastyki na przyrządach. System Spiessa przyjęto w szkołach niemieckich a później w austryackich, gdzie do dziś obowiązuje.

Ponieważ od 12 lat prowadzę naukę gimnastyki według systemu Spiessa, przeto miałem dość sposobności do wyrobienia sobie własnego zdania o tym systemie. Przekonałem się, że ćwiczenia rzędowe i wolne młodzież niechętnie wykonuje, i chociażbyśmy te ćwiczenia nie wiem jak urozmaicali, zawsze wydają się nudne. Dlatego ograniczam je na bardzo krótki przeciąg czasu. Nie ulega wątpliwości, że ćwiczenia rzędowe są konieczne dla utrzymania porządku i wyrobienia posłuszeństwa, lecz ćwiczenia wolne wolałbym zastąpić zabawami. Do ćwiczeń na przyrządach garnie się młodzież o wiele chętniej. Lecz ileż jest u nas takich szczęśliwych szkół, które posiadają 4 równorzędne przyrządy na 40 uczniów? Wątpię, czy chociaż jedna się znajdzie, gdyż przyrządy są bardzo drogie. Cóż w takim razie robi nauczyciel? Oto ustawia wszystkich uczniów przy jednym przyrządzie, pokazuje ćwiczenie, a później wszyscy uczniowie kolejno wykonują to samo. Jeżeli klasa liczy 60 uczniów, w takim razie przez pół godziny każdy może wykonać jedno ćwiczenie, czyli $^1/_2$ minuty pracuje fizycznie, a 29 $^1/_2$ minuty stoi bezczynnie. Czyż nie szkoda tego czasu? Sądzę, że lepiej byłoby zastąpić ćwiczenia na przyrządach gimnastyką grecką na wolnem powietrzu, a mianowicie wprowadzić bieg, skok w wyż, w dal i w głąb, ciskanie laską drewnianą w braku oszczepu, rzucanie i ciskanie kamieniem, wreszcie mocowania, gdyż przybory do tych ćwiczeń są o wiele tańsze niż przyrządy i możnaby je nabyć w kilkunastu egzemplarzach. Również możemy zastąpić ćwiczenia na przyrządach zabawami, tem bardziej, że dziś fizyologowie szczególnie Mosso fizyolog włoski występuje przeciw przyrządom gimnastycznym twierdząc całkiem słusznie, że ćwiczenia w zwieszeniu lub podporze tylko na kończynach górnych nie są odpowiedne budowie człowieka, że wywołują chorobliwy przerost mięśni kończyn górnych i poleca zabawy ruchowe jako najlepsze ćwiczenia fizyczne i najwięcej odpowiadające budowie człowieka, który potrzebuje nóg silnych i wytrwałych. Młodzież zatem powinna przedewszystkiem zapomocą biegania zaprawiać nogi do wytrwałości, k s z t a ł c i ć serce i płuca. Przerost mięśni świadczy o nadmiernej pracy, jaką musiały wykonywać; najlepiej tego dowodzi przerost serca, który jest chorobą i powstaje wskutek nadmiernej pracy serca. Wychowanie fizyczne młodzieży nie powinno prowadzić do przerostu mięśni, lecz wyrabiać wytrwałość, której nam potrzeba w życiu codziennem. Z doświadczenia wiemy, że mięśnie olbrzymie, jakkolwiek piękny widok przedstawiają, nie są zdolne do wytrwałej pracy, szybko ulegają znużeniu, podczas gdy mięśnie cienkie a jędrne oznaczają się wielką wytrwałością.

Wytrwałość mięśni wyrobić możemy przez zabawy i gry ruchowe. Znaczenie zabaw w wychowaniu pojęli dawno Anglicy, którzy w zakładach naukowych połowę czasu przeznaczają na pracę umysłową, a drugą połowę na zabawy i gry ruchowe. Że taki kierunek wychowawszy jest dobry, o tem świadczy dzielność narodu angielskiego.

W Niemczech system Guts Muthsa, wprowadzający gimnastykę grecką i zabawy do wychowania, nie przyjął się początkowo.

Niemcom podobała się więcej gimnastyka Jahna czyli gimnastyka na przyrządach, później zaś gimnastyka Spiessa. Zamknięto ćwiczenia fizyczne w salach i pozbawiono młodzież świeżego powietrza, słońca i swobodnego ruchu. Uprawiano wprawdzie zabawy, lecz one nie były obowiązkowe, nie były objęte planem naukowym. Dopiero w 90 lat po pojawieniu się dzieł Guts Muthsa, a więc przed 17 laty pod wptywem wyników, jakie Anglia osiągnęła, występuje rząd pruski z żądaniem, aby gminy postarały się o boiska do zabaw i gier ruchowych dla młodzieży szkolnej. U nas również od kilku lat nastąpił zwrot ku lepszemu, lecz sądzę, że wiele lat jeszcze upłynie, nim społeczeństwo nasze przejrzy, postara się o boiska odpowiednie, aby wychowanie młodzieży weszło na właściwe tory.

Do zabaw potrzeba nam wolnego kawałka ziemi czyli boiska, wielkości odpowiadającej liczbie dzieci. Najlepiej byłoby urządzić boisko obok szkoły, jeżeli zaś to jest niemożebnem, w takim razie lepiej jest mieć boisko dalej od szkoły aniżeli nie mieć go wcale. Ponieważ mamy zabawy i gry ruchowe bez przyborów i z przyborami, przeto możemy bez wydatków lub z małymi stosunkowo wydatkami wychowywać młodzież fizycznie. W ciepłych porach roku, gdy nie ma słoty, należy codziennie urządzać zabawy, wogóle korzystać z pogody, w tym celu trzeba skrócić czas pracy umysłowej, lecz i w zimie jeżeli niema silnego wiatru i dzień jest pogodny, możemy zastosować pewne ćwiczenia i zabawy np. bieg, rzucanie w dal lub do celu kulami ze śniegu, ślizgawkę, spuszczanie się na saneczkach po pochyłości. Z powyższego widzimy, że jakkolwiek z małemi przerwami, to jednak przez cały rok szkolny bez sali i przyrządów może młodzież przy dobrej woli ze strony nauczyciela uprawiać ćwiczenia gimnastyczne i zabawy.

Co to jest zabawa? Guts Muths, z którego przytaczam niżej wiele znakomitych ustępów i uwag opartych na doświadczeniu, podaje taką definicyą: »Zabawa jest to uciecha w celu wypoczynku, uciecha ta wypływa stąd, że czynność nasza jest skuteczna i stosuje się do pewnych prawideł«. Postaram się bliżej określić tę definicyą. Jasnem jest, że odpoczynek po pracy jest konieczny. Seneca mówi: »Ciągła praca umysłowa powoduje osłabienie i przytępienie umysłu, jeżeli mu pozwolimy odpocząć, wówczas wzmocni się i będzie bystrzejszym«. Podobnie jak łuk, gdyby był zawsze napięty, straciłby wnet swą siłę i byłby nieużytecznym, tak samo nasze siły fizyczne i umysłowe wyczerpałyby się szybko, gdybyśmy zapomocą rozrywek nie dozwolili organizmowi odpocząć.

Dalszą część definicyi objaśnię na przykładzie a mianowicie przy zabawie: »Kot i mysz«, chłopak, który występuje w roli kota, cieszy się, gdy złapie mysz, więc cieszy się z tego, że czynność jego była skuteczną. Dalej, ponieważ przy tej zabawie istnieje prawidło, że kota nie wolno wpuszczać do koła ani wypuszczać, lecz powinien sobie siłą drogę torować, przeto więcej ucieszy się chłopak, jeżeli siłą przerwie koło i chwyci mysz aniżeli wówczas, gdy go dobrowolnie lub przez nieuwagę puszczą podczas pogoni i on mysz

złapie. Tu więc uciecha wypływa stąd, że czynność chłopaka stosuje się do prawideł zabawy. Tyle o definicyi zabawy. Przez grę zaś rozumiemy taką zabawę, w której występują dwa równe co do siły obozy czyli dwie partye walczące z sobą o lepsze.

Definicya powyższa nie odnosi się wcale do gier hazardowych, najgorszych z niemoralnych, przy których tylko przypadek gracza za nos wodzi, a czynność ogranicza się zaledwie do mieszania kart lub rzucania kości.

Że zabawy są potrzebne w celu wypoczynku lub niestety także dla zabicia czasu, dowodem tego jest ta okoliczność, że są rozpowszechnione po całej kuli ziemskiej. Nie tylko ludzie dorośli i dzieci bawią się, lecz także zwierzęta i ich młode. »Zabawa, mówi Wieland jest pierwszem i jedynem zajęciem wieku dziecinnego i pozostaje najprzyjemniejszem przez całe życie«. Pracować jak koń roboczy jest przeciwnem naturze. Od najdawniejszych czasów przenosiły się zabawy przez tradycyą do najodleglejszych zakątków ziemi i łatwiej jest przeszczepić pewną zabawę z jednego kraju do drugiego, aniżeli np. ulepszony przyrząd gospodarczy. To rozpowszechnianie się zabaw tak ogólne i często bardzo szybkie jest właśnie oznaką ogólnej potrzeby zabaw.

Według potrzeb i zabaw pewnego narodu możemy wnioskować często o jego charakterze. Niewykształcony, dziecinny umysł murzyna pragnie posiadać błyskotki rozmaitego rodzaju, człowiek zaś nieokrzesany zdradza się przekleństwami, których z zamiłowaniem używa. Zabawy są zupełnie pewnym kamieniem probierczym, zapomocą którego poznajemy stopień dzikości lub ogłady pewnego narodu. Dzikie narody lubią zawsze i wszędzie zabawy wojenne i gry hazardowe. Wojna albo polowanie, jedzenie albo sen, gra w kości albo zabawy wojenne wypełniały życie starych Germanów. Hunnowie również prawie nie znali innych przepisów, jak dotyczących gry w kości.

Athenaeus podaje ulubioną zabawę starożytnych Traków, która polegała na tem, że losem wyznaczony stawał z sierpem w ręce na kamieuiu, dającym się łatwo przewrócić, i wkładał głowę w pętlę stryczka zwieszającego się u powały. Wówczas jeden z towarzystwa niespodzianie przewracał kamień. Jeżeli biedak nie miał tyle przytomności umysłu, aby natychmiast sierpem przeciąć sznurek, w takim razie wśród śmiechu widzów zatrzepotał się na śmierć. Dla dziejopisarza, który opracowuje żywoty ludów, zabawy są bardzo ważne, gdyż przy zabawie człowiek jest najmniej ostrożnym i najlepiej można poznać jego charakter.

Zabawy są to ważne drobnostki, powiada Guts Muths, gdyż jeżeli z zabaw możemy wysnuwać wnioski co do stanu moralnego narodu, w takim razie z drugiej strony na podstawie ścisłego związku przyczynowego możemy wnioskować, że zabawy będą miały wybitny wpływ na charakter, że przeto zabawy należą do środków wychowawczych narodów. Do tego potrzeba niekiedy tylko przykładu jakiejś znakomitej osobistości. Gdyby np. panujący, znużony troskami rządów, miał zwyczaj wychodzić na podwórze

i grywać w piłkę, wówczas w stolicy w obec tak rozwiniętego u ludzi daru naśladowania gra w piłkę usunęłaby wnet grę w karty. Miasta prowincyonalne naśladowałyby stolicę i gra w piłkę wywarłaby widoczny wpływ na charakter i stan zdrowotny narodu zwłaszcza, jeżeliby następca tronu prowadził dalej rzecz, którą ojciec rozpoczął.

W końcu XIV. wieku wynaleziono grę w karty i wprowadzono ją na dwór królewski dla rozrywki zidyociałego króla Karola VI. Następstwa tej niby niewinnej rozrywki, która rozszerzyła się szybko po Europie nie dadzą się obliczyć. Cała Europa czuła i czuje dotąd jej następstwa. Karty wyparły zabawy i gry ruchowe i przyczyniły się do zniewieściałości narodów szczególnie klas majętnych.

Panujący, prawodawcy i filozofowie, którzy pojęli, jak ważny wpływ wywierają rozrywki na charakter narodu, zwracali od dawna wielką uwagę na zabawy. Lykurg podał przepisy, dotyczące ćwiczeń fizycznych i zabaw towarzyskich dla Spartan, Plato również dla swej rzeczypospolitej. Cesarz Justynian zniósł gry hazardowe a wprowadził zabawy ruchowe. Karol Wielki i Ludwik święty wydali prawidła dotyczące zabaw. Karol V. francuski zakazał gry hazardowe i polecił ćwiczenia fizyczne i zabawy. Piotr Wielki zajął się zabawami, aby swój naród uczynić więcej towarzyskim. Wielu władców wydawało rozporządzenia przeciw grom hazardowym, nigdy jednak nie udało się zupełnie pokonać królów karcianych. Gra w loteryą wywiera również podobny wpływ moralny.

Jeżeli zatem zabawy mogą działać na całe narody i wywoływać wybitną zmianę w ich charakterze, w takim razie należą do środków wychowawczych dla młodzieży. I zabawy są rzeczywiście znakomitym środkiem wychowawczym, gdyż nie ulega wątpliwości, że dziecko, które kształcimy przez 10 lat rozsądnie umysłowo i zapomocą zabaw ruchowych będzie lepiej wychowane, aniżeli gdybyśmy przy takiem samem kształceniu umysłu pozwalali mu szukać rozrywki przy grze w karty lub w kości.

Zabawy ruchowe są niezbędne dla młodzieży. Świadczy o tem zachowanie się ucznia, gdy po lekcyi książki w kąt rzuci. Ten wrodzony popęd do ruchu u młodzieży dowodzi jasno potrzeby zabaw ruchowych. Nie tylko młodzież lecz i starsi kształcąc ducha powinni równomiernie kształcić ciało, pielęgnować zdrowie i starać się o swobodę umysłu, gdyż kształcenie ducha bez ćwiczeń fizycznych mało korzyści przynosi. Kto rzeczywiście sądzi, że wystarcza po natężającej pracy umysłowej zająć młodzież jakąś pożyteczną rozrywką np. grą na fortepianie, porządkowaniem owadów i tym podobnemi rzeczami, ten grubo się myli. Nie ulega wątpliwości, że można wychowywać młodzież bez zabaw ruchowych, przeplatając poważną pracę umysłową pożytecznem zajęciem, połączonem z rozrywką, lecz jakież otrzymamy wyniki? Oto wychowamy młodzież delikatną, bierną i ospałą pod względem ciała a oprócz tego pozbawioną świeżości, sprężystości i energii umysłu. Krótko mówiąc, należy wprzód dowieść, że kształcenie ciała jest głupstwem, nie

mającem dla nas żadnej wartości, że nasza dusza nie potrzebuje ciała, że ciało niema żadnego wpływu na naszą czynność i charakter, wówczas dopiero zgodzimy się na to, że czas przeznaczony na odpoczynek można lepiej zużytkować aniżeli na zabawy i ćwiczenia fizyczne.

Gdyby jednak młodzi i starzy pedagogowie uważali za rzecz dla nich niestosowną bawić się z młodzieżą, wówczas można im przedstawić mężów jak Heraklites i Sokrates, którzy bawili się publicznie z dziatwą, Juliusz Caesar i Octaviusz, którzy grali w piłkę z zapałem, Gustaw Adolf, który z oficerami swymi bawił się w ślepą babkę i dobrze grał w piłkę. Tylko wskutek niepojętego fałszywego wnioskowania uważają niektórzy billard, kręgle i karty w domach publicznych za stosowne, a zabawę publiczną z dziećmi za nieodpowiednią dla ich stanowiska czy też wieku.

Młodzież, która prawie zawsze zajmuje się tylko terazniejszością, gdyż mało znajduje przedmiotu do rozrywki w przeszłości, w przyszłość zaś wcale nie spogląda, cierpi o wiele częściej na nudy z powodu braku zajęcia aniżeli człowiek dorosły. Dorośli przyjaciele powinni zatem przyjść w pomoc młodzieży i zająć ją jużto pracą umysłową jużto zabawą.

Przejdźmy teraz do korzyści pedagogicznych zabaw. Ponieważ przy poważnej pracy młodzież okazuje się nam w roli sztucznej, przy zabawie zaś występuje swobodnie i naturalnie, przeto o wiele łatwiej możemy przy zabawie poznać charakter ucznia.

Dalej niekiedy mamy ucznia, który przedstawia taką niechęć do nauki, taki brak żądzy wiedzy, zresztą naturalnej u młodzieży, iż sądzimy, że to jest wada wrodzona. Tę kwestyą możemy rozstrzygnąć, jeżeli każemy mu się bawić. Jeżeli uczeń bierze udział w zabawie, jest gorliwy i czynny, w takim razie przyczyna niechęci do nauki nie tkwi w dziecku, lecz ma powód zewnętrzny, który można usunąć.

Nauczyciel powinien się bawić z dziećmi, aby zjednać sobie ich serca. Ponieważ najotwartszymi bywamy tylko w obec równych sobie, dlatego nauczyciel powinien z b l i ż y ć s i ę do młodzieży, z r ó w n a ć s i ę z nią przez współudział w zabawie. Młodzież działa swobodniej gdy nauczyciel jako towarzysz zabawy występuje; wówczas upomnienia będą korzystniejsze, aniżeli przy nauce, albowiem bardzo często uwagi, które robi kolega cicho i przyjaźnie, lepiej działają aniżeli upomnienia nauczyciela.

Zabawy naśladują życie ludzkie. Bardzo często przy zabawach musi młodzież znosić drobną obrazę, brak rozwagi, chełpliwość, podstęp, tępą głowę, trzpiota, wyższość władz umysłowych i cielesnych, przy zabawie ma niekiedy powód do bólu lub radości, tu ma sposobność oceniać uprzejmość, zręczność i dobroć towarzysza zabawy. Młody człowiek w swej rzeczypospolitej na boisku, ociera się jak żwir w strumyku i nabiera ogłady, tylko należy uważać, aby strumyk nie był zupełnie zepsuty i błotnisty.

Zabawy wywołują u młodzieży wesołość i śmiech. Gdyby ludzie byli zawsze weseli i zadowoleni, z pewnością nie byłoby

tyle złego na świecie. Im więcej młodzież żartuje i śmieje się, im więcej pozwalamy jej objawiać swą naturalną szczerość, tem więcej oddalamy ją od smutnego zamknięcia się w sobie, tem lepiej dojrzewa młodzież na ciele i duszy.

Zabawy ruchowe wreszcie są potrzebne do podtrzymania zdrowia, do wzmocnienia, rozwinięcia i zahartowania młodzieńczego ciała. Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że zabawy ruchowe na wolnem powietrzu naturalnie przy odpowiedniem odżywaniu się wywierały wpływ znakomity na delikatnych, bojaźliwych, ospałych i niezręcznych.

Tyle o korzyściach jakie mamy z zabaw, mają one jednak także złe strony.

Plato mówi, że dzieci stają się roztrzepane i żądne nowości, jeżeli dajemy im wielorakie zabawy. Guts Muths jednak twierdzi, że raczej liczne zabawki, któremi rodzice dzieci swe zasypują, wytwarzają u dzieci roztrzepanie, przy zabawach zaś ruchowych tylko niektóre dzieci stają się roztrzepane, więcej myślą o zabawie aniżeli o pracy i zaczynają zanadto swawolić. Ten objaw jednak występuje tylko u bardzo żywych chłopcow i najwybitniej na wiosnę to jest w czasie, kiedy cała natura pod wpływem promieni słonecznych budzi się do życia. Rozsądny atoli przyjaciel dzieci potrafi w odpowiedni sposób pohamować roztrzepanie chłopaka, lecz musi także i o tem pamiętać, że takie żywe dzieci często tylko wtedy są w stanie uważać przy nauce, gdy ciało ich przez ruch do pewnego stopnia ulegnie znużeniu.

Następnie nieda się zaprzeczyć, że zabawy odbierają młodzieży ochotę do nauki, ona tęskni za zabawą i zaniedbuje pracę. Ten objaw występuje bardzo często w skutek błędnego przedstawiania młodzieży celu pracy. Niektórzy bowiem mają zwyczaj w ten sposób przemawiać do dziecka: »Jeżeli się nauczysz, pójdziesz się bawić«. Dziecko nie powinno pracować w tym celu, aby się bawić, to jest postępowanie niepedagogiczne; w dziecko należy wpajać konieczność pracy w celu doskonalenia się tak długo, dopóki nie nabędzie wprawy i zamiłowania do pracy.

Swawolę przy zabawie nie trudno będzie nauczycielowi przytłumić, gdyż sama obecność nauczyciela wiele znaczy, gdyby jednak u którego z uczniów sama zabawa wywoływała swawolę, w takim razie usuwamy go na pewien czas od gry tłumacząc mu, że nie może się bawić, że powinien wpierw zapanować nad grą.

To są owe złe strony zabaw, które jednakże są nieznaczne w porównaniu do korzyści.

Rozumie się samo przez się, że zabawy są niezbędne nietylko dla dzieci miejskich, lecz także dla wiejskich. Młodzież wiejska po największej części zaczyna bardzo wcześnie pracować ciężko fizycznie. Skutkiem tego staje się ociężałą, sztywną i niezgrabną. Tylko przez zabawy ruchowe możemy wychować młodzież wiejską więcej ruchliwą, gibką i zręczną.

Pozostaje mi jeszcze dodać kilka uwag hygienicznych, o których przy ćwiczeniach fizycznych i zabawach ruchowych pamiętać należy.

Ponieważ przy zabawach ruchowych organizm więcej potrzebuje środków odżywczych, czego dowodem jest zwiększony apetyt, przeto nauczyciel powinien zwracać uwagę na dzieci biednych rodziców, aby się nie natężały, gdyż przy niedostatecznem odżywianiu ćwiczenia fizyczne mogą szkodliwie działać na rozwój cielesny i umysłowy młodzieży.

Dalej należy przestrzegać, aby dzieci oddychały zawsze nosem, gdyż przez to powietrze idące do płuc oczyszcza się z kurzu i zarazków chorobotwórczych, a oprócz tego ogrzewa się w jamie nosa i gardła, przez co można uniknąć chorób krtani, oskrzeli i płuc. Ilość powietrza, jaka wchodzi przez otwory nosowe do płuc, jest zupełnie wystarczająca przy miernem wytężeniu, jeżeli zatem podczas biegu uczujemy, że ta ilość nam nie wysłarcza, że musimy otworzyć także usta, aby więcej powietrza wprowadzić, wówczas należy sobie powiedzieć: »dość«, gdyż od tej chwili rozpoczyna się podczas biegu natężenie nad miarę.

Sama natura naznaczyła tę granicę.

W tym celu, aby uniknąć zakatarzenia, aby nos był drożnym dla powietrza, powinniśmy dla zahartowania się codziennie myć nogi zimną wodą.

Uważałem za stosowne przytoczyć tu powyższe uwagi hygieniczne, o których tak często zapominamy.

Aby wreszcie zabawy dobrze prowadzić, musi nauczyciel nauczyć się takowych, musi najpierw sam się bawić, gdyż podręczniki nie wystarczą. Dlatego sądzę, że należałoby utworzyć kurs zabaw i gier dla nauczycieli, któryby trwał 8—10 dni podczas wakacyj. Kurs taki, obejmujący wykłady teoretyczne i naukę praktyczną, miałby ten cel, aby uczestnicy poznali znaczenie poszczególnych zabaw, oraz które zabawy są odpowiedne dla chłopców, które dla dziewcząt i dla jakiego wieku, wreszcie aby nauczyli się zabaw praktycznie.

o PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

A) Drążek.

Osnowa: obroty — wymyki.

Ułożył

Dr. T. TYSZECKI.

I.

Drążek po piersi.

1. Zwieszenie leżąc tyłem podchwytem — $^1/_2$ obr. w l. (pr) do zwiesz. leżąc przodem — wymyk przodem — odmyk.

2. Zwieszenie leżąc tyłem podchwytem — $^1/_2$ obr. w l. (pr.) do zwiesz. leżąc przodem — wymyk tyłem — zeskok.
3. Zwieszenie leżąc łukiem { pr. rącz. pod / l. rącz. na } chwyt—obr. w l. do zwiesz. leżąc przodem — wymyk przodem — zeskok.
4. Zwieszenie leżąc łukiem { l. rącz. pod / pr. » na } chwyt — obr. w pr. do zwiesz. leżąc przodem — wymyk przodem — zeskok.
5. (jak 3) — wymyk tyłem — zeskok.
6. (» 4) — » » — odmyk.
7. Zwieszenie leżąc przodem { pr. rącz. pod / l. rącz. na } chwyt—$^1/_2$ obr. w l wymyk przodem — zeskok.
8. Zwieszenie leżąc przodem { pr. rącz. na / l. rącz. pod } chwyt — $^1/_2$ obrotu w pr. — wymyk przodem — odmyk.
9. (jak 7) — lecz wymyk tyłem — zeskok.
10. (» 8) — » » » — odmyk.

II.

Drążek doskocznie.

1. Z postawy na ziemi bokiem l. (pr.) do drążka — skokiem $^1/_4$ obr. w l. (pr.) do zwiesz. przodem — wymyk przodem — odmyk.
2. Z postawy na ziemi bokiem l. (pr.) do drążka — skokiem — $^1/_4$ obr. w l. (pr.) wymyk tyłem — zeskok.
3. Z postawy na ziemi tyłem do drążka — skokiem $^1/_2$ obr. w l. (pr.) — wymyk przodem — podmyk.
4. Z postawy na ziemi tyłem do drążka — skokiem $^1/_2$ obr. w l. (pr.) wymyk tyłem — odmyk.
5. Ze zwiesz. pobok nachwyt — $^1/_2$ obr. w l. (pr.) do dwu chwytu — wymyk przodem — odmyk (podmyk).
6. Ze zwiesz. pobok. { l. rącz pod / pr. » na } chwyt — $^1/_2$ obr. w pr.— wymyk przodem — podmyk.
7. Ze zwiesz. pobok. { pr. rącz. pod / l. rącz. na } chwyt — $^1/_2$ obr. w l. — wymyk przodem — zeskok.
9. (jak 7) — lecz wymyk tyłem — zeskok.
10. (» 8) — » » » — opust.

III.

1. Ze zwiesz. nachwyt. $^1/_2$ { pr. rącz. chwyt odwrotny } wymyk
obr. w l. do zwiesz { l. rącz. nachwyt }
przodem — zmiana chwytu do nachwytu 2-rącz — podmyk.
2. Ze zwiesz. nachwyt. $^1/_2$ { l. rącz. chwyt. odwrotny } wymyk
obr. w pr. do zwiesz. { pr. rącz. nachwyt }
przodem zmiana chwytu do nachwytu 2-rącz — opust.
3. Ze zwiesz. przodem { l. rącz. pod / pr. » na } chwyt — $^1/_2$ obr. w pr.
wymyk przedudem pr. zewnątrz rąk — odmyk.
4. Ze zwiesz. przodem { pr. rącz. pod / l. rącz. na } chwyt — $^1/_2$ ob. w l. —
wymyk przedudem l. zewnątrz rąk — odmyk.
5. (jak 3.) — lecz wymyk pr. przedudem wewnątrz rąk — odmk.
6. (» 4.) — » » l. » » » » — »
7. Ze zwiesz. przewrot. przodem — $^1/_2$ obr. w l. (pr.) — wy-
wymyk przodem — odmyk.
8. Ze zwiesz. przewrot. przodem — $^1/_2$ obr. w l. — wymyk
tyłem — zeskok.
9. Ze zwiesz. tyłem — $^4/_4$ obr. do zwieszenia przodem — wy-
myk przodem — podmyk.
10. Ze zwiesz. tyłem — $^4/_4$ obr. do zwieszenia przodem — wy-
myk tyłem — odmyk.

IV.

1. Z postawy na ziemi przodem do drążka — $^1/_2$ obr. w l. (pr.) z drugiej str. drążka do nachwytu — wymyk przodem — od myk.
2. Z postawy na ziemi przodem do drążka — $^1/_2$ obr. w l. (pr.) z drugiej str. drążka do nachwytu — wymyk tyłem — odmyk.
3. Z postawy na ziemi przodem do drążka — $^1/_2$ obr. w l. (pr.) z drugiej str. drążka do nachwytu — wymyk przed udem w l. (pr.) zewnątrz rąk — odmyk.
4. Z postawy na ziemi przodem do drążka — $^1/_2$ obr. w l. (pr.) z drugiej str. drążka do nachwytu — wymyk przedudem l. (pr.) wewnątrz rąk — odmyk.
5. Ze zwiesz. pr. rącz chwyt odwrócony — $^4/_4$ obr. w pr. do nachwytu — wymyk przodem — podmyk.
6. Ze zwiesz. l. rącz chwyt odwrócony — $^4/_4$ obr. w l. do nachwytu — wymyk przodem — opust.

7. (jak 5.) — lecz wymyk tyłem — odmyk.
8. (» 6.) — » » » — opust.
9. Z postawy na ziemi — $^4/_4$ obr. w l. (pr.) do zwiesz. — wymyk przodem — podmyk.
10. Z postawy na ziemi — $^4/_4$ obr. w l. (pr.) do zwiesz. — wymyk tyłem — zeskok.

B) Zabawa.

o STÓJKA.

Napisał **T. K.**

Grający stają na obwodzie wyrysowanego koła. Jeden z nich, wyznaczony losem — przypuśćmy *A* — staje na środku i rzuca mięką piłkę prosto w górę wywołując przytem po nazwisku jednego ze swych towarzyszów np. *B* a następnie szybko uskakuje na jego miejsce. *B* wbiega do koła, chwyta piłkę w powietrzu i w tejże chwili wyrzuca ją znowu w górę wywołując następnego np. *C*. Ten znowu to samo robi tak, że co chwilę inny z grających do koła wpada i piłkę stara się złapać. Trwa to tak długo, aż jednemu nie uda się piłki w powietrzu pochwycić, np. *D*. Natychmiast pozostali co tchu uciekają na wszystkie strony, póki nie usłyszą: »stój!«, *D* bowiem stara się jak najprędzej do rąk dostać toczącą się po ziemi piłkę a gdy ją tylko pochwyci, ma prawo »stój!« zawołać. Na ten okrzyk nie wolno uciekającym ani kroku dalej postąpić, każdy z nich musi zatrzymać się w miejscu, w którem wołanie usłyszał; *D* zaś nie wolno wołać wcześniej, aż piłki ręką dotknie. Jeśli zaś ktoś mimo wołania jeszcze parę kroków naprzód pobiegł, to *D* wolno żądać, by się cofnął z powrotem te kilka kroków.

Teraz *D* wybiera sobie najbliżej stojącego np. *E* i rzuca na niego piłką i to z miejsca, gdzie ją pochwycił. Wolno mu także rzucać i na któregokolwiek z dalej stojących. Temu jednak, który za cel służy. nie wolno wykonać najmniejszego poruszenia by ciosu uniknąć.

Jeżeli *D* trafi *E* to ten stara się piłkę jak najprędzej pochwycić, a gdy ją już ma w rękach, woła znowu: »stój!«. Albowiem reszta grających ucieka od niego z chwilą, gdy *D* rzuci piłkę, by stanąć w bezpiecznem oddaleniu. Teraz rzuca piłkę *E* na którego z pozostałych i t. d.

Jeżeli zaś *D* nie trafi *E*, to *D* zapisuje się za karę pałkę. Wszyscy grający powracają na swe dawne miejsca a *D* musi

przynieść piłkę, poczem staje we środku koła i rzuca ją w górę, wywołując znowu którego z towarzyszów. Zabawa więc toczy się dalej w ten sam sposób, jak opisano. Oczywiście stara się *D* szybko dostać z powrotem do koła, by rzucić piłkę w górę i wywołać tego, który jeszcze nie zdążył na swe miejsce powrócić.

Pałkę dostaje zawsze ten, który rzucając piłkę na którego z grających — chybi celu. Wtedy zawsze reszta powraca do pierwotnego ustawienia. Jeżeli jednak rzucający nie trafi dlatego, że ten, na którego piłkę rzucił, uchylił się lub uskoczył, to pałkę dostaje nie rzucający, lecz służący za cel.

Jeżeli kto otrzymał już 6 (lub więcej według umowy) pałek, to temu wymierza się karę: jeden z grających rzuca piłkę z siłą, jak może najdalej a skazany musi ją przynieść. Albo też: grający stają we dwa rzędy, twarzami do siebie, w odległości 20 kroków, skazanego daje się w środek a każdy raz rzuca na niego piłką, przyczem jednak wolno skazanemu unikać ciosu przez schylenie się, uskoczenie w bok i t. p. Piłkę, która chybi, chwyta oczywiście natychmiast rząd przeciwny, by ją z powrotem cisnąć na skazanego, nim ten się opatrzy, kto ją do rąk dostał. Pierwszy sposób trwa krócej, niż drugi, może więc jest i lepszy.

Zabawa ta, której istnieje dużo rozmaitych odmian, jest bardzo dobra dla chłopców, bo przy niej dużo ruchu, biegania, grający uczą się piłkę rzucać i chwytać, trafiać do celu a przez to ćwiczą i rękę i oko. Byle się w nią włożyć a stanie się dla chłopców zabawą ulubioną.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny »Sokół“ Nr. 8 zawiera: Potrzeba nam pracy nad zdrowiem! n. Dr. K. Zaleski. — Zlot VII-go okręgu sokolego odbyty w Kołomyi w dniach 21 i 22 maja b. r., op. Dr. St. Rowiński. — I. zlot okręgu tarnopolskiego, n. K. Stały. — Zarzuty A. Mossa w świetle fachowców, n. E. Cenar. — Sprawy Związku pol. gimnast. towarzystw sokolich w Austryi. — Z wycieczki do Berlina, n. Dr. X. J. — Kronika.

Sokol Nr. 8 zawiera: Prawy Sokół, n. Fr. Mašek. — Fizyologia ćwiczeń cielesnych, n. Dr. F. Lagrange. — Kaplica jezuicka, sala Sokoła wiedeńskiego p. Otokar Stahl. — Nasze Sokolnie (sala Sokoła wiedeńskiego), o ćwiczeniach wolnych Klenki p. V. Pexa. — Sokolstwo w Pradze około r. 1898, n. V. Kukaň. — Sokolskie sale gimnastyczne a sale w szkołach ludowych wydziałowych i średnich wobec nowego rozporządzenia (odpowiedź Řehořowskěmu), n. A. Kroupa. — Z ziem zagrożonych p. V. Kukaň. — Sprawy słowiańskie. — Sprawy innych narodów. — Kronika.

Vestnik sokolsky. W dniu 8-go sierpnia — Tyrsz wrorem wytrwałości. Sprawozdania: z czeskiego Związku sokolego. — Cel żeńskich oddziałów

w organizacyi sokolej odczyt Dr. I. Vanička. — Z wyprawy nad morze niemieckie. — Kronika. — Wieczory ćwiczebne: Drążek po piersi, n. A. Očenášek. — Zapasy tenże; zbiór ćwiczeń dla młodzieży (ćwiczenia wspólne na koniu wszerz z łękami), uł. F. Schnepp. — Przykłady z walki na pięście p. tenże.

Gimnastyka Nr. 8 zawiera: Wpływ kąpieli i pływania na wychowanie p. V. Nowak. — Podręcznik ćwiczeń na przyrządach, n. D. Šulce. — Z południowo-słowiańskich sokolskich i gimnastycznych towarzystw. — Kronika. — W dodatku ćwiczenia maczugami.

PYTANIE.

Jedno z większych towarzystw zamierza zakupić nowe materace. Zapytuje tedy tych, którzy w tym kierunku doświadczenie mają, jakie materace są najtrwalsze, najpraktyczniejsze i najmniej kurzu w sobie przechowują?...

KRONIKA.

Z powodu wakacyi nastąpiło opóźnienie wrześniowego numeru.

Wycieczkę na Babią górę urządziło kilku członków Sokoła krakowskiego w dniu 27. sierpnia br. Uczestnicy wyjechali z Krakowa w sobotę wieczór, do Makowa zaś przybyli koło 11-tej w nocy skąd zawiozły ich podwody aż do Zawoi. Około czwartej rano nastąpił wymarsz z Zawoi. Pogoda była z początku niepewna, szczytów gór, a w szczególności Babiej góry, ani widać nie było, chmury i gęsta mgła zakryły wszystko i zdawało się że lada chwila deszcz, ten tak częsty tegoroczny gość zawita, i popsuje już i tak miejscami nieszczególne leśne ścieżki. Na szczęście koło 7 rano pojawiło się słonko i chmury poczęły ustępować. Mgła atoli wziąż zakrywała szczyty, to też z prawdziwą rozpaczą przybyli uczestnicy na szczyt; nic bowiem widać nie było i zdawało się, że cały trud wycieczki poniesiono na próżno, że trzeba będzie opuścić szczyt, nie mając nawet wyobrażenia o widoku o którym się tyle słyszało. Szczęście jednak widocznie sprzyjało uczestnikom; jakby pod dotknięciem różczki czarodziejskiej poczęły mgły zwolna ustępować — w dali ukazało się słonko, a oczom patrzących ukazał się cudowny widok z jednej strony na dolinę węgierską i wspaniałe Tatry — z drugiej na mniejsze pogorza, doliny, lasy wsie i okoliczne miasteczka galicyjskie.

Po odpoczynku nastąpił wesoły powrót przez Zawoję pieszo aż do Suchy. Cały pochód z Zawoji na Babią górę i z powrotem do Suchy, zajął trzynaście godzin czasu, z czego przeszło trzy godziny na odpoczynek i obiad przypadło. Uczestnicy atoli nie żałowali trudu i mozołu dzięki przepięknym wrażeniom, jakie odnieśli. Dodać jeszcze trzeba, że na pamiątkę wycieczki uwito wieniec z kosodrzewiny na szczycie Babiej góry rosnącej i złożono na pomniku Mickiewicza w Krakowie.

Podczas regat, jakie się w Warszawie w dniu 2. sierpnia br. odbyły, odniósł zwycięstwo w jednym z biegów członek Sokoła krakowskiego i oddziału wioślarskiego druh Michał Stypkowski.

Sokół bocheński urządził w sierpniu br. wycieczkę do Wiśnicza połączoną z ćwiczeniami, do których blisko trzydziestu stanęło. Ćwiczono wolne z ostatniego zlotu, maczugami, na przyrządach, a nadto rzucano w zawody kamieniem i skakano w wyż. W pierwszem zwyciężył Zechenter, w drugiem Bursztyn. Wycieczka miała znaczenie agitacyjne i miała powołać do życia Sokół w Wiśniczu. O ile sądzić można po przyjęciu jakie Sokołom mieszkańcy